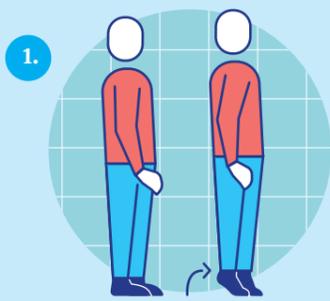


LANGES STEHEN UND SITZEN IM JOB?

Haben Sie müde und geschwollene Beine, Verspannungen oder Rückenschmerzen, weil Sie in Ihrem Beruf viel stehen oder sitzen müssen? Wir zeigen Ihnen zehn kleine Übungen, damit sich Ihr Körper von den Strapazen erholen kann.

ÜBUNGEN FÜR STEHARBEITSPLÄTZE



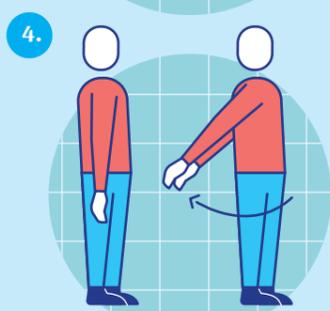
Zehenspitzen-Stand: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel und etwa in Hüftbreite auseinander. Heben Sie beide Fersen langsam vom Boden ab und stellen sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie diese Position einen kurzen Moment und senken die Fersen dann wieder. Wiederholen Sie die Übung 10–15-mal. Sollten Sie sich dabei unsicher fühlen, können Sie sich an einer Stuhllehne festhalten oder an einer Wand abstützen.



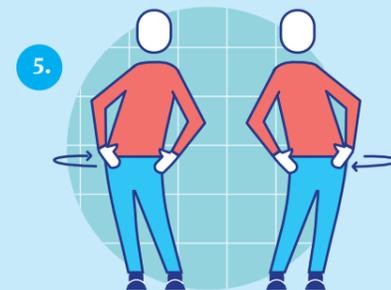
Wadenmuskulatur dehnen: Stützen Sie sich in Schrittstellung mit den Händen an einer Wand ab. Der Abstand der Füße sollte zwei bis drei Schrittlängen sein. Verlagern Sie das vordere Knie langsam zur Wand, Oberkörper aufrecht, die Ferse zum Boden. 15–20 Sekunden pro Seite.



Den Rücken dehnen: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beugen Sie sich Wirbel für Wirbel nach vorn, ziehen Sie das Kinn zur Brust. Genießen Sie den Moment der Entspannung und rollen den Oberkörper dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben.

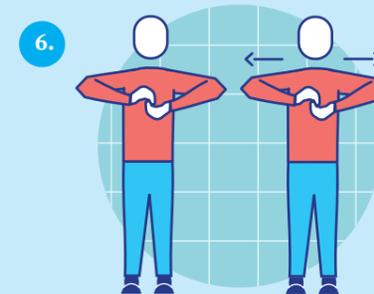


Die Brustmuskeln dehnen: Drehen Sie die Handflächen nach vorn und ziehen Sie die Arme, ohne die Schultern zu bewegen, nach hinten. Spüren Sie die Dehnung in den Muskeln. Halten Sie die Position für einige Sekunden, anschließend wieder lockerlassen. Wiederholen Sie die Übung 5–10-mal.

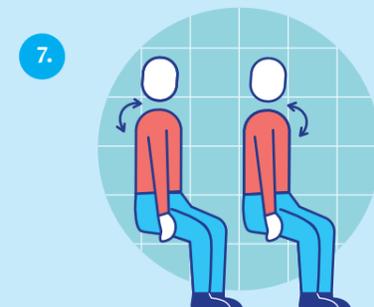


Lendenwirbelsäule entspannen: Diese Übung eignet sich sogar für zwischendurch: Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit. Bewegen Sie nun das Becken langsam von links nach rechts oder lassen es kreisen. Optimal sind 10–15 Wiederholungen.

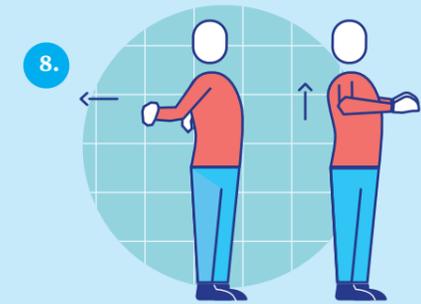
ÜBUNGEN FÜR SITZARBEITSPLÄTZE



Schultermuskulatur kräftigen: Oberkörper aufrichten. Die Hände greifen vor der Brust ineinander. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn). Zug nach außen aufbauen, halten Sie die Position ca. 20 Sekunden lang.



Schulter- und Nackenmuskulatur mobilisieren: Oberkörper aufrichten, die Schultern kreisen abwechselnd bei locker nach unten hängenden Armen nach hinten. Die Bewegung erfolgt im Schultergelenk!



Oberen Brustmuskulatur dehnen: Oberkörper aufrichten. Arme auf Schulterhöhe, im Ellenbogengelenk leicht gebeugt nach hinten ziehen. Schulterblätter nähern sich an! Schultern unten lassen, nicht nach oben ziehen. Becken nach vorn kippen.



Seitliche Rumpfmuskulatur dehnen: Strecken Sie die Hände nach oben und greifen Sie abwechselnd mit der rechten und der linken Hand nach einem imaginären Apfel, den Sie aus einem Baum pflücken wollen. Halten Sie dabei die Wirbelsäule möglichst stabil.



Beine heben, Füße kreisen: Halten Sie sich in Höhe Ihres Pos an der Stuhllehne fest. Heben Sie dann einen Unterschenkel bis zur Waagrechten an. Kreisen Sie jetzt den Fuß zehnmal in die eine und zehnmal in die andere Richtung und setzen ihn dann wieder ab. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Beim Arbeiten im Sitzen können schnell Schmerzen in Rücken, Nacken und Schultern auftreten, weil die Beschäftigten häufig leicht nach vorn gebeugt sitzen, um auf den Monitor zu schauen. Deswegen konzentrieren sich die Übungen auf den Oberkörper.

WAS IHR ARBEITGEBER UND SIE FÜR DIE ENTLASTUNG IHRES KÖRPERS NOCH ALLES TUN KÖNNEN?

Achten Sie auf eine optimale Arbeitsumgebung:

- i. Spezielle Bodenbeläge im Arbeitsumfeld, z.B. weiche Matten, entlasten das Muskel-Skelett-System.
- ii. Nutzen Sie Stehhilfen oder Stehhocker und wechseln Sie Ihre Stehposition regelmäßig, auch das entlastet das Muskel-Skelett-System.
- iii. Tragen Sie bequeme Schuhe! Diese sollten flache Absätze und eine gute Passform haben und gut belüftet sein.

Und in der Freizeit:

- i. Wenden Sie hin und wieder kalt-warme Wechselfußbäder an, sie sind gut für die Blutzirkulation.
- ii. Nutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Und fahren Sie öfter mit dem Rad statt mit dem Auto, oder gehen Sie nach Feierabend spazieren. Das ist gesund für Körper und Seele und schont den Geldbeutel.

So werden die Übungen Routine: Nutzen Sie Ihre kleinen Pausen!



Illustrationen: Territory, Simona Campisi, Maja Markelow, Julien Reichelt



Mehr Infos zu den Übungen finden Sie im E-Magazin: mehr.bghw.de/zehnuebungen

